

☀️ 朝ごはんをきちんと食べよう 🐣

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために、とても大切な食事です。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらするなどの影響があります。毎日、朝ごはんを欠かさずに食べましょう！

… 朝ごはんでは**3**つのスイッチオン！ …



脳のスイッチ

脳にエネルギーが補給され、脳が活発に動きだします。



体のスイッチ

睡眠中に下がった体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。



おなかのスイッチ

腸が動きだし、うんちが出やすくなります。



朝ごはんをしっかりと食べるためには、早く起きる必要がありますね。早起きをするためには、夜ふかしをせず、早く寝る習慣を身に付けましょう！

早ね・早おき・朝ごはん



どんな朝ごはんが1品のかな??

理想は、「主食+主菜+副菜+汁物・飲み物」がそろったメニューです。しかし、いそがしい朝は時間をかけずに用意することも大切です。朝ごはんを食べていない、または一品だけという人は、まずは、牛乳や納豆、ミニトマトやバナナなど、そのまま食べられるものを取り入れたり、夕食の残りを利用しながら、少しずつ品数が増えるようにしてみましょう。



旬を味わおう♪

～ホキのお茶フライ～

毎年5月2日ごろは「はちじゅうはちや八十八夜」と言われ、この日につまれたお茶を飲むと長生きできる、などと言い伝えられてきました。そこで、1日の給食には、お茶の産地である有名な埼玉県狭山市のお茶を使った「ホキのお茶フライ」が登場します。すっきりとしたお茶の香りを楽しみましょう！



～グリーンポタージュ～

19日に旬のグリーンピースを使用した「グリーンポタージュ」が登場します。そのままの豆ではなく、すりつぶした豆を使いますので、ほんのり緑色の食べやすいポタージュです。旬のグリーンピースは、香りや甘みが格別です。おうちでも今しか味わえない生のグリーンピースを食べてみてください。

